

AMET UNIVERSITY 28 YEARS

INDIA'S FIRST UNIVERSITY IN MARITIME EDUCATION

SCHOOL OF MANAGEMENT STUDIES  
DEPARTMENT OF COMMERCE

**B. COM. / B. VOC**  
(Logistics & Computer Applications) (BFSI)

**1800 108 3030**

CALL US TODAY  
Toll Free

# EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

**EXTRAMARKS**

SYLLABUS

LEARNING APP BY EXTRAMARKS

For further details about Personalised Learning  
Contact  
**8072292424**

VOL - 3 ISSUE - 52

Editorial : 044-42077328 / 7305837388

email : [expressvelachery@gmail.com](mailto:expressvelachery@gmail.com)

## திறப்பு விழா இன்றி பயன்பாட்டிற்கு வந்தது வேளச்சேரி - தரமணி ரயில்வே சாலை...



சென்னை வேளச்சேரி - தரமணி ரயில்வே சாலை பணி, கடந்த மாதம் முடிவடைந்த நிலையில், எவ்வித ஆடம்பர விழாவும் இன்றி, அந்த சாலை மக்கள் பயன்பாட்டிற்கு திறந்து விடப்பட்டுள்ளது.

வேளச்சேரி - தரமணி ரயில் நிலையங்கள் இடையே,

ரயில் தண்டவாளம் அருகில், 3.5 கி.மீ., தூரத்தில், 80 அடி அகல உள்ளிட்ட சாலை அமைக்க, ரயில்வே நிர்வாகம் முடிவு செய்தது. ஒதுக்கீடு இந்த சாலை வழியாக, வேளச்சேரி, பெருங்குடி, தரமணி சுற்றுவட்டார மக்கள், ரயில் நிலையங்கள் மற்றும்

ஓ.எம்.ஆரை எளிதில் அடைய முடியும். ஆதம்பாக்கம், வேளச்சேரி, உள்ளகரம், மடிப்பாக்கம் பகுதிமக்கள், துரித பயணமாக, பெருங்குடி, தரமணி செல்ல முடியும்.

கடந்த ஆறு ஆண்டுக்கு முன், இந்த சாலை அமைக்கும் பணி துவங்கியது. வேளச்சேரி சுற்றுவட்டார பகுதியில் வடியும் மழைநீர், சதுப்பு நிலத்தை அடையும் வகையில், இந்த சாலையின் குறுக்கே, 200 அடி அகலத்தில், நீர்வழிப் பாதை உள்ளது. இந்த இடம் போக, மீதமுள்ள தூரத்தில், 2016ல் சாலை மற்றும் வடிகால் அமைக்கப்பட்டது. நீர்வழி பாதையில் தரைப் பாலம் அமைத்து, சாலையை இணைக்க, 2018ல், ரயில்வே சார்பில், நான்கு கோடி ரூபாய் ஒதுக்கப்பட்டது. ஆட்கள்

பற்றாக்குறை, கொரோனா ஊரடங்கு, பருவமழை குறுக்கீடு என பல்வேறு காரணங்களால் தடைபட்ட சாலை அமைக்கும் பணி, 2021 ஜூன் மாதம் மீண்டும் துவங்கியது.

கடந்த மாதம், அனைத்து பணிகளும் நிறைவடைந்தன. மகிழ்ச்சி இந்நிலையில், மத்திய, மாநில அமைச்சர்கள், ரயில்வே அதிகாரிகள் முன்னிலையில், திறப்பு விழா நடத்தி, சாலை மக்கள் பயன்பாட்டிற்கு திறந்து விடப்படும் என எதிர்பார்க்கப்பட்டது.

ஆனால், எந்த விழாவும் நடத்தாமல் சாலை பயன்பாட்டிற்கு வந்துள்ளது. புதிய சாலையில் போக்குவரத்து நெரிசல் இன்றி பயணிப்பதாக வாகன ஓட்டிகள் மகிழ்ச்சி தெரிவித்துள்ளனர்.

இச்சாலையை மாநகராட்சி வசம் ஒப்படைப்பதற்கான கடிதத்தை அனுப்பியுள்ளதாக, ரயில்வே அதிகாரிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

## வேளச்சேரியில் மழைநீர் வடிகால் அமைக்கும் பணி: தமிழக முதல்வர் நேரில் ஆய்வு...

சென்னை வேளச்சேரியில் மழைநீர் வடிகால் அமைக்கும் பணியை முதல்வர் மு.க. ஸ்டாலின் நேரில் ஆய்வு செய்தார்.

தமிழக முதல்வர் மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள் கடந்த வாரம் செவ்வாய் கிழமை அன்று, வேளச்சேரியில் அமைக்கப்பட்டு வரும் மழைநீர் வடிகால் அமைக்கும் பணிகளை நேரில் ஆய்வு செய்து, பணிகள் குறித்து அலுவலர்களிடம் கேட்டறிந்தார்.

கடந்த ஆண்டு வடகிழக்கு பருவமழையின் போது பெருநகர சென்னை மாநகராட்சிக்குட்பட்ட பகுதிகளில் ஏற்பட்ட வெள்ளப் பாதிப்புகள் மீண்டும் ஏற்படாத வகையில், மழைநீர் வடிகால்களை சீரமைத்திட 9 கோடியே 81 இலட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் மழைநீர் வடிகால் பணிகள் நடைபெற்று வருகிறது.



வடகிழக்கு பருவமழையால் கடந்த ஆண்டு நவம்பர் மற்றும் டிசம்பர் மாதங்களில் சென்னை மற்றும் மாநிலத்தின் பல்வேறு மாவட்டங்களில் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளை தமிழக முதல்வர் பார்வையிட்டு ஆய்வு செய்து, சாலைகளில் தேங்கியுள்ள மழை

நீரை துரிதமாக அகற்றிடவும், நிவாரண நடவடிக்கைகளை போர்க்கால அடிப்படையில் மேற்கொள்ளவும் அலுவலர்களுக்கு உத்தரவிட்டு, பணிகள் துரிதமாக நடைபெற்றன.

அதன் தொடர்ச்சியாக, சென்னையில் ஏற்பட்ட மழை

வெள்ள பாதிப்புகளிலிருந்து நிரந்தர தீர்வு காணும் வகையில் ஒய்வுபெற்ற இந்திய ஆட்சிப்பணி அலுவலர் திருப்புகழ் தலைமையில் வெள்ள மேலாண்மை குழு அமைத்து முதல்வர் ஸ்டாலின் உத்தரவிட்டார்.

மேலும், வருகின்ற பருவமழைக் காலங்களில் மழை வெள்ளப் பாதிப்புகள் ஏற்படாத வகையில் கடந்த ஆண்டுகளில் அதிக அளவில் நீர் தேங்கிய இடங்களில் மழைநீர் வடிகால் பணிகளை மேற்கொள்ள நிதி ஒதுக்கீடு செய்து திட்டப் பணிகளை உடனடியாக தொடங்கி உத்தரவிட்டார்.

அதனடிப்படையில், நடைபெற்று வரும் மழைநீர் வடிகால் பணிகளை தமிழக முதல்வர் பார்வையிட்டு ஆய்வு செய்தார். இந்த ஆய்வின் போது, பருவமழை காலத்தில் வெள்ள பாதிப்புகள் ஏற்படாத வண்ணம் சென்னையில் நடைபெற்று வரும் மழைநீர் வடிகால் பணிகளை விரைவாக முடித்திட உத்தரவிட்டார்.

# CLASSIFIED

**INCOME TAX / GST RETURNS, ROC ANNUAL COMPLIANCE / COMPANY INCORP / PF-ESIC eTDS / TRADEMARK REGN / DSC**

**ASHARAJ BUSINESS CONSULTANTS**  
CMA.T.RAJKUMAR JAIN

**99401 11431**  
Email:cmraj कुमार@gmail.com

**Commercial Space for Rent**

*Velachery Main Road  
Opp to Chennai Silks*

850 sq. ft. New building  
Fully furnished  
Suitable for Scan Centre,  
Diagnostic Lab, PolyClinic

Contact  
**9841002876**

**RENTAL**  
LAND BUYING, SELLING

**All Kind of Building Repair Works Undertaken**

Contact B. Rajendran  
**90809 94500**

**COMPUTER SERVICES**

Laptop, Peripherals through Installation, Sales, Services, Chiplevel, Virus Removal, Networking Solutions to all Hardware & Software

Contact  
**9841823435**  
**9841823436**

**SERVICES**

**Plumbing works**

Contact  
**Govindaswamy**  
**87544 09752**

**BUYING**

**FURNITURE, ANTIQUES A TO Z ROSE WOOD Split A/c, Window A/c Led & Lcd TV**

Computer, Laptop, Battery, Music System, Hotel Equipments.  
Two Wheeler, Four Wheeler

**A TO Z PERUMAL**  
**97105 34483**

**TMS YOGA AND ART'S CENTER**

SIMPLE SOLUTION TO LEARN  
ONLINE & OFFLINE

Contact  
**9789098094**  
**8012041624**  
**9500090445**

Velachery, Madippakkam, Keelkatalai.

**Spoken English Class**

ஆங்கிலம் கற்க ஆசையா?

Contact  
**9940354513**

**Mother Land**

Play School, Day Care & After School Care

No.38, 2nd Street, Tansi Nagar, Vijayanagar, (Near ICICI Bank - Royal Shoppee) Velachery, Chennai - 600 042.

Contact  
**72992 62185**  
**90947 52300**

**SERVICES**

**Plumbing, Electrical & CCTV Camara Fixing works**

Contact P. Balaji  
**9677409529**  
**9962242015**

**TUITION CENTRE @ Velachery**

**Baby Nagar**

**For Students Till 9th Grade of Any Syllabus**

Contact  
**909 494 7285**

**Butter Flies**

Beauty Parlour & Beauty Training Institute  
(Recognised by Tamilnadu Government)

**Ladies & Kids Only**  
Consultant: Beauty tip & women empowerment (adviser)

No:1, MG NAGAR, ATHANUR - 603 202  
binduinno@gmail.com

**80560 87391**  
**81247 02731**

**CONSULTANT CATERING HOSPITALITY SERVICE**

**NFC**  
NIMS FOOD CONSULTANT

**E. KAMESH KUMAR** IHM-MBA

Office:plot No:4,kumaran nagar, keelkattalai, chennai-600117  
Adviser:K.VIJAYA KANCHANA  
MSC Food & Nutrition.  
email:Nutritionnfc@gmail.com

**Mobile:9790 902400**  
email:Consultantnfc@gmail.com

**SHARAN TRAVELS**

All kinds of Tourist vehicle available here

**Drivers Available**

Contact V. Marimuthu  
**9840508030**

**LIBRARY FOR CHILDREN**

At 8/3 Vth Cross Street, 13th Main Road, Vijayanagar, Velachery, Chennai - 600 042.

Contact  
**9171950340**  
**8056103724**

**Commercial Space for Rent**

850 Square feet for 27,000/- @ ground floor  
*Diya Complex, Vijayanagar Main Road, Velachery (Near Ananda Bhavan)*

2 L as advance  
**CONTACT**  
**7305837388**

**WANTED**

**Tele Callers**

**CONTACT**  
**7305837388**

**WANTED**

**LADIES TAILOR PRASUDRA Boutique**

No:2 LAKSHMI NAGAR, 2nd STREET, VELACHERY

**CONTACT - PREMALATHA**  
**4435504719**  
**8870393999**

**HONEY BEE MUSIC ACADEMY**

**Keyboard, Flute Vocal, Singing Chess**

**CONTACT**  
**9840960638**

**NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY**

**Online Class for Women and Kids**

**FOR ALL AGE CATEGORIES**

**CONTACT**  
**89391 53560**

**Commercial Space for Rent**

650 Square feet for 23,000/- @ first floor  
*Diya Complex, Vijayanagar Main Road, Velachery (Near Ananda Bhavan)*

6 month rent as advance  
**CONTACT**  
**7305837388**

**DESIGNING**

**Tamil & English DTP designing works**

**Rs. 750/- only**

Contact  
**7305837388**

**WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE**  
Contact : 9444 122 922

**TREATMENTS FOR**

- ❖ Headache / Migraine  
தலைவலி / ஒற்றை தலைவலி
- ❖ Sinusitis  
சைனஸ் தொற்றுவ
- ❖ Neck Pain / Cervical Spondylosis  
கழுத்து வலி
- ❖ Back Pain / Lumber Spondylosis  
மதுகு வலி
- ❖ Digestion Problems & GIT disorders  
வயிறு & குடல் சம்பந்தமான தொற்றுவர்கள்
- ❖ Uterine ailment like Fibroid  
கர்ப்பைபை கோளாறுகள்
- ❖ PCOD  
மாதவிடாய் கோளாறுகள்
- ❖ Respiratory ailments, Asthama  
சுவாச கோளாறுகள்
- ❖ Diabetes & is Complications  
சர்க்கரை வியாதிகள்
- ❖ Cholestrol, BP  
கொலஸ்டிரால், ரத்த கொதிப்பு
- ❖ Thyroid Problems  
தொறாய்டு பிரச்சனை
- ❖ Stress, Anxiety & Sleep Disturbance  
மன அழுத்தம் & தூக்கமின்மை
- ❖ Weight Loss & Weight gain  
உடல் எடையை குறைக்க & அதிகரிக்க
- ❖ General Health  
பொது மருத்துவம்
- ❖ Infertility  
குழந்தையின்மை

To Advertise about Your Business

Rental House, Buying, Selling, Services & Job Vacancy Pay  
Rs. 100/- Only

### ஆன்மீக தகவல்

#### செவ்வாய் கிழமையும்... பங்குனி தேய்பிறை பிரதோஷ விரதமும்...

இந்த பங்குனி தேய்பிறை பிரதோஷ தினத்தன்று பிரதோஷ வேளையான மாலை 4 மணி முதல் 6 மணி வரையான நேரத்தில் அருகிலுள்ள சிவன் கோயிலுக்கு சென்று சோமாகூத்த பிரதிட்சணம் வந்து வணங்க வேண்டும்.

பிறகு நந்தி தேவர் மற்றும் சிவப்பெருமானின் அபிஷேகத்திற்கு பால், பன்னீர், தேன், தயிர் போன்ற அபிஷேக பொருட்களை தானம் தந்து, பிரதோஷ வேளை பூஜையின் நந்தி தேவர் மற்றும் சிவப்பெருமான், பார்வதி தேவியை வணங்க வேண்டும்.

நவகிரக சந்திதியில் இருக்கும் செவ்வாய் பகவானுக்கு செவ்வரளி பூக்கள் சாற்றி, பீட்டுட் சாதம் நைவேத்தியம் செய்து வணங்க வேண்டும்.

வழிபாடு முடிந்ததும் உங்கள் சக்திக்கு ஏற்ற அளவில் பக்தர்களுக்கு பீட்டுட் சாதம், கேசரி போன்றவற்றை அன்னதானம் வழங்கலாம்.

இம்முறையில் இன்றைய பங்குனி தேய்பிறை பிரதோஷத்தில் சிவப்பெருமானை வணங்குவதால் உங்களுக்கு ஜாதகத்தில் செவ்வாய் கிரகத்தால் ஏற்படும் தோஷ பாதிப்புகள் நீங்கி நன்மைகள் உண்டாகும்.

நேரடி, மறைமுக எதிர்ப்புகள் அனைத்தும் நீங்கும். உடலில் ஏற்பட்டிருக்கும் நோய்கள் நீங்கி உடல் பலம் கிட்டும். மனோதாபம் உண்டாகும்.

## இந்த வார ராசிபலன்



#### மேஷம்

இந்த வாரம் நீங்கள் பல மன பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுதலை பெறுவீர்கள். இதனுடன், உங்கள் குடும்பத்துடன் நேரத்தை செலவிட, முயற்சி செய்வீர்கள்.



#### துலாம்

இந்த வாரம் நீங்கள் கொஞ்சம் டென்ஷனாக இருப்பீர்கள், இதன் காரணமாக நீங்கள் சில தவறுகளைச் செய்ய வாய்ப்புள்ளது, இது உங்கள் தொழிலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.



#### ரிஷபம்

இந்த வாரம் உங்களுக்கு உற்சாகம் மற்றும் ஆற்றல் குறைவு காணப்படும். இது உங்கள் தொழிலை நேரடியாக பாதிக்கும். எனவே, இழந்த ஆற்றலை திரும்பப் பெற முயற்சிப்பீர்கள்.



#### விருச்சிகம்

இந்த வாரம் உங்கள் இலக்குகளை அடைய நீங்கள் முன்னெப்போதையும் விட கடினமாக உழைக்க வேண்டும். இந்த நேரத்தில், உங்கள் பாதையில் பல சவால்கள் இருக்க வாய்ப்புள்ளது.



#### மிதுனம்

இந்த வாரம் உங்கள் ஆரோக்கியம் இயல்பை விட சிறப்பாக இருக்கும், நீங்கள் மகிழ்ச்சியான மனதுடன் மற்றவர்களுடன் வெளிப்படையாகச் சிரிப்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.



#### தனுசு

இந்த வாரம் பிரார்த்தனைகள் மூலம் உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறும் மற்றும் அதிர்ஷ்டம் உங்கள் வழியில் வரும். இந்த நேரம் உங்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் சாதகமாக இருக்கும்.



#### கடகம்

இந்த வாரம் உங்கள் உறவினர்களுக்கு எந்த வகையான பண உதவியும் செய்யலாம். சரியான நேரத்தில் பணத்தை திருப்பித் தராத நபர்களுக்கு பணம் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.



#### மகரம்

இந்த வாரம் நீங்கள் மிகவும் கவனமாக நடக்க வேண்டும். பழைய முதலீட்டில் பணம் கிடைக்கும் என்ற யோகம் வருவதால், அதன் பிறகு எதிர்காலத்தில் பிரச்சனைகளை சந்திப்பீர்கள்.



#### சிம்மம்

இந்த வாரம், நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பீர்கள். இந்த நேரத்தில் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் பணியிடத்திற்கும் இடையே சரியான பராமரிப்பதிலும் நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள்.



#### கும்பம்

இந்த வாரம், தீவிர பாதுகாப்பின்மை உணர்வு உங்களை மற்றவர்களிடமிருந்து ஆலோசனைப் பெறுவதைத் தடுக்கும். பல முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்க கட்டாயப்படுத்துகிறது.



#### கன்னி

இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பம் மிகவும் சோகமாக இருக்கலாம். இந்த நேரத்தில், குடும்பத்தின் வெவ்வேறு உறுப்பினர்களிடமிருந்து நெறிமுறை குறித்த பல விரிவுரைகளை பெறலாம்.



#### மீனம்

இந்த வாரம் சில வியாபாரிகள் தங்கள் நெருங்கிய நபர்களின் உதவியால் சில முதலீடுகளைச் செய்யலாம். முதலீடு செய்வதற்கு முன், நீங்கள் அதைப் பற்றி யோசித்து செய்ய வேண்டும்.

## சிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் நடைபெற்ற ஸ்ரீராம நவமி மஹோத்ஸவம்...



நமது வேளச்சேரி விஜயநகரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீசிவா விஷ்ணு ஆலயத்தில் இவ்வருட ஸ்ரீராம நவமி உற்சவம் வெகு விமரிசையாக நடைபெற்றது. உற்சவத்தின் தொடக்க நாளான 1ஆம் தேதி வெள்ளிக்கிழமை அன்று விஷ்வக்சேன ஆராதனம், மற்றும் பூமி பூஜையும் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. இப்பூமி பூஜையில் சிவா விஷ்ணு கோவில் செயலாளர் திரு. பட்டாபிராமன் அவர்கள் மற்றும் அவருடைய மனைவியும் கலந்துக் கொண்டனர்.

அதனை தொடர்ந்து பெருமாள் திருச்சிவிகை, சூர்ய பிரபை, கருட சேவை, சேஷ வாகனம், அனுமந்த வாகனம் இவற்றில் பெருமாள்



சேவை புரிந்தார். மேலும் உற்சவத் -தில் யானைவாகனம், சந்திர பிரபை, குதிரை வாகனம், புஷ்ப பல்லக்கு இவற்றிலும் சேவை புரிந்தார்.



## யோகாசனம்

### மாண்டூகாசனம்

#### விளக்கம்:

மாண்டூகம் என்பது சமஸ்கிருதத்தில் தவளையைக் குறிக்கிறது. இந்த ஆசனத்தின் இறுதி நிலை தவளையின் வடிவை ஒத்து இருக்கும். ஆகையால் இது மாண்டூகாசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

#### பயன்கள்:

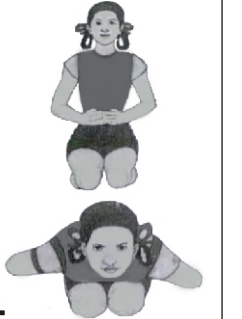
- ❖ பெருத்த வயிறு, தொடைகள் மற்றும் இடுப்பில் அதிக தசை உள்ளவர்களுக்கு இந்த ஆசனம் மிகவும் பயனுள்ளது.
- ❖ இது வயிற்றிலுள்ள வாயுவை வெளியேற்றுகிறது. மலச்சிக்கல், சர்க்கரை நோய், செரிமானக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளது.



அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

**YOGA CENTRE**

Cell : 9444 122 922



இதனை தொடர்ந்து 4ஆம் தேதி திங்கள் கிழமை அன்று கருட சேவையும் மிகச்சிறப்பாக நடைபெற்றது. இதில் ஏராளமான பக்தர்கள் கலந்துக் கொண்டு சாமி தரிசனம் செய்தனர்.

10ஆம் தேதி ஞாயிற்றுக் கிழமை ஸ்ரீ ராம நவமி நாளான அன்று காலை 81 கலச திருமஞ்சனம் நடைபெற இருக்கிறது. மாலை பட்டாபிஷேகம் மற்றும் கனகா -பிஷேகம் நடைபெறும். மறுநாள் அன்று உற்சவ நிறைவாக புஷ்ப யாகம் நடைபெற இருக்கிறது.

12ஆம் தேதி செவ்வாய் கிழமை அன்று பெருமாள் திக்விஜய புறப்பாடு கண்டு அருள்புரிவார்.

**EXTRAMARKS SYLLABUS**

For further details about Personalised Learning  
Contact - 8072292424

All subjects offered. Mapped with the school Curriculum.

**Smart Learning**  
Master the concepts with our interactive study material

All Subjects 16 Subjects	Physics 12 Chapters	Chemistry 9 Chapters	Chemistry Practical 6 Chapters	Mathematics 8 Chapters	Biology 14 Chapters	English 7 Sub Subjects	History & Civics 22 Chapters
Geography 13 Chapters	Economics 14 Chapters	Economic Applications 6 Chapters	Computer Applications 7 Chapters	हिंदी व्याकरण 36 Chapters	हिंदी साहित्य 3 Sub Subjects	संस्कृत : व्याकरण 22 Chapters	Commercial Applications 18 Chapters
Commercial Studies 12 Chapters							

**EXTRAMARKS**

**LEARNING APP BY EXTRAMARKS**

Studying for school curriculum or preparing for competitive exams like JEE and NEET

**One single, Integrated App for all.**

**Chennai Mehandi Studio**  
We bring Prosperity & Positivity

**Prakashini**  
Ceo & Creative Head

**Specialist in:**

- Bridal Mehandi
- Sangeet
- Guest Mehandi
- Bespoke Mehandi
- Baby Shower
- Festive Mehandi

+91 8012307693 , +91 9087771000

fb.com/Chennai Mehandi Studio

ChennaiMehandiStudio

## Chutties Corner

### கனிக் கிரமை பகுதி



Pragnya Hari  
II - Std

### HAPPY BIRTHDAY



Vikash  
April - 06



Aarav  
April - 07

படத்தில் உள்ள 6 வித்தியசங்களை கண்டுபிடிங்கள்...!



Find 6 Differences ?

### வண்ணக்கோலம்



Vijaya Asupathi  
Thirupur

### திருக்குறள்

37. அழக்கா றவாவெகுளி இன்னாச்சொல் நான்கும் இழுக்கா இயன்ற தறம்.

'This virtue when, his footsteps sliding not through envy, wrath, Lust, evil speech-these four, man onwards moves in ordered path.

### PAPER CRAFT



உங்கள் வீட்டு குழந்தைகளின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, அவர்களின் ஓவியம், கைத்திறம், கோலம் மற்றும் கவிதைகளை அவர்களின் புகைப்படத்தோடு சேர்த்து வாட்சப் அல்லது மெய்ல் மூலம் எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள். இதற்கு கட்டணம் ஏதும் கிடையாது.

**ADMISSION OPEN 2022 - 2023**

**AMET UNIVERSITY**  
INDIA'S FIRST UNIVERSITY IN MARITIME EDUCATION

**SCHOOL OF MANAGEMENT STUDIES  
DEPARTMENT OF COMMERCE**

**B. COM.**  
(Logistics & Computer Applications)

**B. VOC**  
(BFSI)

**EXCELLENT PLACEMENT OPPORTUNITY**  
(Be a part of Shipping-A Key to Global Economy)

Eligibility : Pass in +2 with 50% marks

- Unique Sector-Specific Programme.
- Accounting, Computer Applications and Logistics Management.
- Specialised subjects handled by Industry Experts.
- 100 percent placement.
- Placement Opportunities in Accounting, Finance, Logistics and IT Sectors.
- Internship Programmes for specialised subjects Real Time Projects.

**FEES PER YEAR**  
**RS. 50,000/-**  
(Paid in three terms)

**CALL US TODAY**  
**Toll Free**  
**1800 108 3030**

**135, East Coast Road, Kanathur  
Chennai-603112**  
**admission@ametuniv.ac.in**

**Visit us at:**  
**www.ametuniv.ac.in**

**Hale & Healthy Hospital**  
A1, Srinivasapuram, ECR  
Tiruvanniyur, Chennai - 600041  
(Easily Accessible Near Tiruvanniyur RTD)

**Multispeciality Hospital With Experienced Specialists**

**Services Provided:**

- 24/7 Emergency Care Services with Ambulance Services
- Well-equipped ICU
- Modern Operation Theatre
- Labour room (Normal delivery /LSCS), IUI.
- Exclusive Maternity packages available
- Home healthcare Services (Sample collection / geriatric care)
- Round the clock medical officer availability (TNMC approved)
- Joint Pain/Fracture clinic (C-ARM facility available)
- Govt approved COVID-19 Vaccination Centre
- Special discounts for Senior Citizens on all laboratory investigations
- We are Recognised by top TPAs and corporates.

**Diagnostic Services**

- X-ray
- Ultrasound (USG)
- ECG
- ECHO
- USG
- Clinical Laboratory Services

**Unique Offers**

"Ungal Nalam" scheme of Hale and Healthy Hospital - offers "Free Duty Medical Officer (DMO) Consultation" for all your health needs on the following days:

Every Wednesday - from 10 am to 12 (noon)  
Every Saturday - from 10 am to 12 (noon)

**Support Services**

24/7 Pharmacy (door delivery available)  
Physiotherapy

**www.haleandhealthy.in**  
FOR APPOINTMENTS: 044-43090397

## Forest dept constructing disabled-friendly ramp at Pallikaranai eco-park...



**CHENNAI:** A portion of the entrance steps at the newly inaugurated Pallikaranai eco-park is being demolished to construct a disabled-friendly ramp and railing.

Additional Chief Secretary Supriya Sahu, who is also the chairman of the governing body of Pallikaranai conversation authority, told TNIE a social media user pointed out this about two weeks back in a Twitter post. "I immediately took cognizance and issued directions to correct it immediately. The work on the ramp will be completed in a week's time. It is our duty and responsibility to ensure all public buildings are universally accessible."

On March 15, a disability rights activist Deepaknathan, tweeted with the picture of the eco-park entrance saying, "Pallikaranai eco-park entrance has only steps and no ramps! I did wish to go today? Because of steps, I couldn't go inside!

Please help us to access this park too...". His tweet garnered nearly 900 likes and over 200 retweets. Several people echoed his sentiment and requested Sahu to immediately address the issue.

On Friday, Deepaknathan posted another tweet with pictures of ongoing works expressing real happiness for recognising the disability sector's voice and immediate action taken.

V Priyadarshini, District Forest Officer, Chennai division told TNIE lot more disabled-friendly initiatives like braille signage are in the pipeline. "There is also a proposal to extend the current 1.7 km eco-park to 5 km. There are requests for other localities abutting Pallikaranai for similar eco-parks. Survey work is going on to identify suitable locations for eco-development without hampering the water inflow into the lake. Every new facility envisaged will be disabled friendly."

## பொருகுத் தொல்லையில் இருந்து விடுபட

❖ முட்டை, தயிர் இரண்டும் சேர்த்து நன்கு நுரை வர அடித்து பின் தலையில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் கழித்து குளித்தால் பொருகு நீங்கி விடும்.

❖ தேங்காய் எண்ணெயை எதிர்மறையான சூட்டில் வைத்து எடுத்து அதில் 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறை கலந்து தலையில் தடவி மசாஜ் செய்யவும். இதை 15 நிமிடங்கள் செய்து விட்டு பின்னர் ஷாம்புவால் கழுவவும். வாரத்திற்கு 2 முதல் 4 முறை செய்தால் பொருகு மெதுவாகவும் திறம்படவும் நீங்கி விடும்.

❖ யிளகுத் தூளும் ஓர் அற்புதமான பொருகைப் விரட்டும் பொருள். இதில் உள்ள காரம் நுண்கிருமிகள் மற்றும் பூஞ்சைகளை அழித்து, பொருகு ஏற்படுவதைத் தடுத்து, தலையில் உள்ள பொருகு நீங்கி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

❖ சிறிது வால்மிளகை பொடி செய்து, நீரில் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தலையில் தடவி அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து, பின் ஷாம்பு போட்டு அலச வேண்டும். இதை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் பொருகு தொல்லையில் இருந்து விடுபடலாம்.



## தேசிய ஆரோக்கிய திருவிழா மாற்றுத்திறன் சிறுவர்கள் சாதனை...

சென்னை, தேசிய அளவிலான ஆரோக்கிய திருவிழாவில், 100க்கும் மேற்பட்ட மாற்றுத்திறன் சிறுவர்கள், உலக சாதனை படைத்தனர். நாட்டின் 75வது சுதந்திர திருநாளை முன்னிட்டு, தமிழ்நாடு சிறப்பு ஒலிம்பிக் பாரத் அமைப்பு சார்பில், தேசிய அளவிலான ஆரோக்கிய திருவிழா, முட்டுக் -காடல் உள்ள மாற்றுத்திறனாளி தேசிய நிறுவனத்தில் 8ஆம் தேதி வெள்ளிக்கிழமை அன்று நடந்தது.

இதில் முக்கிய நிகழ்ச்சியாக நாடு முழுவதும் உள்ள 75 நகரங்களில் இருந்து, 7,500 பேர், ஒரே நேரத்தில் நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும் அந்தந்த பகுதிகளில், நின்ற இடத்திலேயே பத்து நிமிடம் ஒட்டம் நடத்தி, உலக கின்னஸ்



சாதனையில் இடம் பிடித்தனர். குறிப்பாக, முட்டுக்காடு பகுதியில் நடந்த நிகழ்ச்சியில், 100க்கும் மேற்பட்ட மாற்றுத்திறனாளி சிறுவர்கள் பங்கேற்று, சாதனை படைத்து உள்ளனர்.

இந்நிகழ்வில், தமிழ்நாடு உடற்கல்வியியல் மற்றும் விளையாட்டு பல்கலைக்கழக துணை வேந்தர் டாக்டர் சுந்தர், ஒலிம்பிக் வீரர் பாஸ்கரன் உள்ளிட்ட ஏராளமானோர் பங்கேற்றனர்.

## மேடவாக்கம் ஏரி ஆக்கிரமிப்பு அகற்ற எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கை என்ன? அதிகாரிகளுக்கு தீர்ப்பாயம் உத்தரவு...

சென்னை, மேடவாக்கம் ஏரி ஆக்கிரமிப்புகளை அகற்ற எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக அறிக்கை அளிக்குமாறு, செங்கல்பட்டு கலெக்டருக்கு, தென்மண்டல பசுமை தீர்ப்பாயம் உத்தரவிட்டுள்ளது.

சென்னை தாம்பரத்தை அடுத்த மேடவாக்கத்தில், 40 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, 200 ஏக்கரில் இருந்த பெரிய ஏரி, ஆக்கிரமிப்புகளால், 45 ஏக்கராக சுருங்கியுள்ளது. ஏரி கரைகளை உடைத்து, போலி சர்வே எண்ணை உருவாக்கி, பட்டா தயாரித்து, பலருக்கும் வீட்டு மனைகளாக விற்றுள்ளனர். கழிவுநீர் கலப்பதாலும், குப்பை கொட்டப்படுவதாலும் ஏரி மாசடைந்து வருவதாக, வழக்கு பதிவு செய்து விசாரித்த பசுமை தீர்ப்பாயம், ஏரியில் உள்ள ஆக்கிரமிப்புகளை அகற்றவும், சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பு-களை தடுக்கவும் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் குறித்து அறிக்கை தாக்கல் செய்யவும் உத்தரவிட்டது.

இந்நிலையில் இந்த வழக்கை, மார்ச் 29-ல் விசாரித்த பசுமை தீர்ப்பாய நீதிபதி கே.ராமகிருஷ்ணன், நிபுணர் குழு உறுப்பினர் சத்யகோபால் ஆகியோர் பிறப்பித்த உத்தரவு: சுத்திகரிக்கப்படாத கழிவு நீர் ஏரியில் விடப்படுகிறது என்பதை கண்டறியவும், ஆக்கிரமிப்புகளை அகற்றி, ஏரியை பழைய நிலைக்கு

கொண்டுவரவும் நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும்.

இது தொடர்பாக, செங்கல்பட்டு கலெக்டர், மாசு கட்டுப்பாட்டு வாரியம், செயின்ட் தாமஸ் மவுண்ட் வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர், பொதுப்பணி, வருவாய் துறை அதிகாரிகளுக்கு தீர்ப்பாயம் உத்தரவிட்டது. ஆக்கிரமிப்புகளை அகற்றுவது, ஏரியை சீரமைப்பது தொடர்பாக, அரசு எடுத்த நடவடிக்கைகள் குறித்து அறிக்கை தாக்கல் செய்யுமாறு, தமிழக அரசின் தலைமை செயலருக்கு தீர்ப்பாயம் உத்தரவிட்டது.

ஆனால், தலைமை செயலரும், கூட்டுக் குழுவும் அறிக்கை அளிக்கவில்லை. நீர்நிலைகளை பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பு, கலெக்டர் உள்ளிட்ட சம்பந்தப்பட்ட அரசு அதிகாரிகளுக்கு உள்ளது. மேடவாக்கம் ஏரியின் ஆக்கிரமிப்பு-களை அகற்றவும், சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்கவும் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் குறித்து, சம்பந்தப்பட்ட அரசு அமைப்புகள் அறிக்கை தாக்கல் செய்ய வேண்டும். ஏரியின் ஆக்கிரமிப்புகளை அகற்ற எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கை தொடர்பாக, செங்கல்பட்டு கலெக்டர் தனி அறிக்கை அளிக்க வேண்டும். வழக்கின் அடுத்த விசாரணை, ஏப்ரல் 22-ல் நடைபெறும். இவ்வாறு உத்தரவில் கூறப்பட்டுள்ளது.

## பாதை ஓரத்தில் தடுப்பு அமைக்க மக்கள் கோரிக்கை...



கிண்டி பஸ் நிலைய சாலை சுரங்கப்பாதை வாயிலில் இருந்து, ரயில் நிலையம் வரை புதிய நடைபாதை அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நடைபாதை தரைமட்டத்-திலிருந்து, ஒன்றே கால் அடி உயரமாக கட்டப்பட்டுள்ளது.

நடைபாதை ஓரத்தில் நடப்பவர்கள், குழந்தைகள், முதியவர்கள் கவனக்குறைவாக தடுமாறி கீழே விழும் நிலை உள்ளது. எனவே, பாதை ஓரத்தில் பாதுகாப்பு தடுப்பு கம்பி அமைக்க வேண்டும். மேலும், நடைபாதை சிறு கடை வியாபாரிகளால்

ஆக்கிரமிப்பும் செய்யப்பட்டுள்ளது. அவற்றை அகற்ற சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என கோரிக்கை எழுந்துள்ளது.

### சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

	
பெட்ரோல் விலை 1 லிட்டர் ₹ 110.85	டீசல் விலை 1 லிட்டர் ₹ 100.94

## Gang targets three ATMs in one night...

Chennai: A gang of three men went on a spree targeting three ATMs in Madipakkam in the wee hours of Tuesday. Police found a few parts of the ATM machine being stolen, but it is yet to be ascertained if cash was stolen. Police have launched a hunt for them. Police said they received information from a few customers that the ATM kiosks had been tampered with.

The three ATMs are located on the same stretch on Ponniamman Kovil Road in Madipakkam.

While two ATMs belong to the same bank, the third is of another bank. The Madi-pakkam police registered a case and lifted fingerprints from the scene of crime.



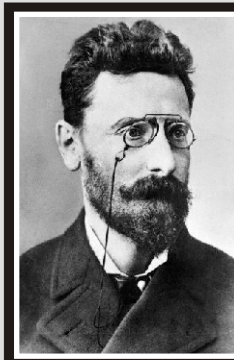
Bank officials are trying to figure out whether money was stolen from the machine. Police who checked the CCTV camera footage found three men in masks inside the ATMs.

Police suspect it to be the handiwork of the previous offenders.

“We have formed special teams to nab them. The bank officials are also trying to check if any money is missing. It is not easy to tamper with ATM machines and remove the cash,” said an investigating officer.

### சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

தங்கம் விலை -	22 கேரட்	24 கேரட்
	1 கிராம் ₹ 4,919	1 கிராம் ₹ 5,366
	8 கிராம் ₹ 39,352	8 கிராம் ₹ 42,928
வெள்ளி விலை -	1 கிராம் ₹ 71.50	
	1 கிலோ ₹ 71,500	



### ஜோசேப் புலிட்சர் (Josef Pollitzer) பிறந்த தினம் இன்று - ஏப்ரல் 10, 1847

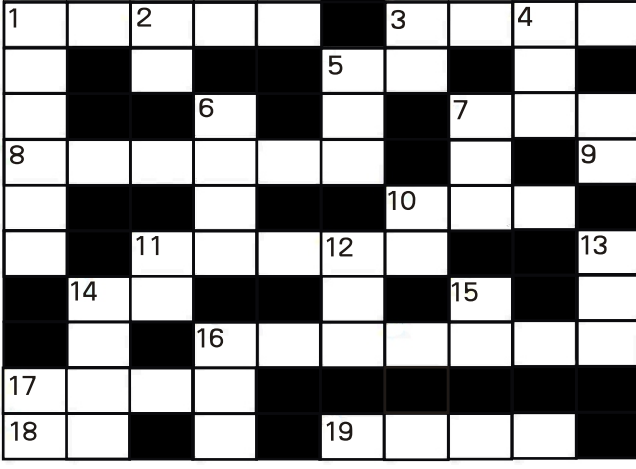
ஜோசேப் புலிட்சர் ஏப்ரல் 10ஆம் தேதி 1847 ஆம் ஆண்டு பிறந்தார். இவர் ஒரு ஹங்கேரிய அமெரிக்கப் பத்திரிகையாளரும், செய்திப்பத்திரிகை வெளியீட்டாளரும் ஆவார். இவர் தனது இறப்புக்குப் பின்னர் புலிட்சர் பரிசு உருவாக வழி வகுத்ததன் மூலம் புகழ் பெற்றார். முதன் முதலாக மஞ்சள் பத்திரிகையை அறிமுகப்படுத்தியவர்களில் இவரும் ஒருவர்.

புலிட்சர் ஹங்கேரியில் உள்ள மாக்கோ என்னுமிடத்தில் பிறந்தார். இவர் இராணுவத்தில் சேர விரும்பினாராயினும், இவரது பலவீனமான உடல்நிலையாலும், கண்பார்வைக் குறைவினாலும், இவர் ஆஸ்திரிய இராணுவத்தில் சேரமுடியாமல் போனது.

அமெரிக்க உள்நாட்டுப் போரில் கலந்து கொள்வதற்காக 1864 ஆம் ஆண்டில் இவர் ஐக்கிய அமெரிக்காவுக்குச் சென்றார். போருக்குப் பின்னர், மிகுரியில் உள்ள சென் லூயிஸ் என்னுமிடத்தில் தங்கினார். அங்கே, வெஸ்ட்லிச் போஸ்ட் (Westliche Post) என்னும் ஜெர்மன் மொழிப் பத்திரிகையில் சேர்ந்து பணியாற்றினார்.

அவர் குடியரசுக் கட்சியில் சேர்ந்து, 1869இல் மிகுரி மாநில சபைக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். 1872இல், வெஸ்ட்லிச் போஸ்ட் பத்திரிகையை 3000 டாலருக்கு வாங்கினார். 1878இல் சென் லூயிஸ் டிஸ்பச் (St.Louis Dispatch) என்னும் பத்திரிகையையும் 2700 டாலருக்கு வாங்கினார். இரண்டு பத்திரிகைகளையும் இணைத்து, சென் லூயிஸ் போஸ்ட் டிஸ்பச் (St.Louis Post-Dispatch) என்னும் பெயரில் தினப் பத்திரிகையாக நடத்தி வந்தார்.

## குறுக்கெழுத்துப் புதிர்



இடமிருந்து வலம்:

1. தீக்குச்சி தயாரிக்க பயன்படும் பொருள்
3. அசிட்டிக் அமிலத்தின் நீர் கரைசல்
5. அடி, \_\_\_\_\_, குத்து
7. இடுப்பு டான்ஸ் இது
8. இந்திய கிரிக்கெட் அணியின் இன்றைய பயிற்சியாளர்
10. ஒட்டிக் கொள்ளும் தன்மையுடையது
11. உப்புநீரை கொண்டதால் இதை கடல் என்று சொன்னாலும் இது உலகின் மிகப்பெரிய ஏரியாகும்
14. \_\_\_\_\_ கல்வம்
16. புகழ் பெற்ற டென்னிஸ் வீரர்
17. ஸ்மார்ட் போன் தயாரிக்கும் புகழ்பெற்ற கம்பெனி
18. செர்விலே என்ற அறிவியல் பெயர் கொண்ட விலங்கு
19. புரட்சி தமிழன் நடத்த படம் இது

மேலிருந்து கீழ்:

1. மெட்ராஸ் பட நடிகர்
2. தேர்தலில் போட்டியிட வேட்பாளர்களுக்கு இந்த தொகுதியும் ஒதுக்கப்படும்
3. விந்து வேறு சொல்
4. இந்தியாவில் உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்களின் மீதான வரி
5. திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் கடற்கரை ஓரம் அமைந்துள்ள புகழ் பெற்ற அந்தோணியார் தேவாலயம் அமைந்துள்ள ஊர்
6. உலர் திராட்சை
7. குளிர் பானம்
10. புயலுக்கு \_\_\_\_\_ அமைதி
11. செவி
12. நான்கு வகை வேதங்களில் ஒன்று
13. முறையீடு வேறு சொல்
14. ஞாயிறு வேறு சொல்
15. பெரியார் \_\_\_\_\_ நம்பிக்கைக்கு எதிராக போராடியவர்
16. வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர் சரித்திர காதலின் நாயகன்

உங்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, உங்கள் ஓவியம், கைத்திறம், கோலம் மற்றும் கவிதைகளை உங்களின் புகைப்படத்தோடு சேர்த்து வாட்சப் அல்லது மெய்ஸ் மூலம் எங்களுக்கு அனுப்பி வைப்புகள். இதற்கு கட்டணம் ஏதும் கிடையாது.

**Publisher** : R. Rajesh  
**Editor** : Saranya Rajesh  
**Designer** : S. Aswini  
**Journalist** : P. Praveen  
**Marketing Executive** : C. Karthikeyan

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்  
**This is our only concern**

**Express Velachery**

Weekly - News Paper

37F, Diya Complex

Velachery Main Road, Vijayanagar,  
 Velachery, Chennai - 600042.

Timing: Monday to Friday 9.30 am to 6.00 pm  
 Saturday 9.30 am to 12.30 pm

044-42077328 / 7305837388

E-mail : expressvelachery@gmail.com

**DISCLAIMER**

Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisements in these columns. Express Velachery does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printers, Publishers, Editor and Owners of Express Velachery shall not be held responsible/ liable for any consequences, in case such claims are found to be false.

## Entertainment Corner

## எக்ஸ்பிரஸ்

## ஜோக்ஸ்.....



கணவன் : ஏன்டி இங்க ஒருத்தன் நாயா கத்திகிட்டிருக்கேன், எங்கடி போன...

மனைவி : உங்களுக்கு பிஸ்கட் வாங்க தான் போயிருந்தேன்...

\*\*\*\*\*

மனைவி : என்னங்க இன்னைக்கு நீங்க ரொம்ப அழகா இருக்கீங்க...

கணவன் : என்ன புள்ள வீடு பெருக்கனுமா...?

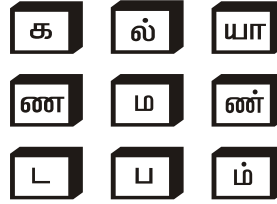
\*\*\*\*\*

மனைவி : உங்களை பார்க்காமலே கல்யாணத்துக்கு OK சொன்னேன். நான் தான் தியாகி...

கணவன் : உன்னை பார்த்த பின்னாலும், கல்யாணத்துக்கு OK சொன்னேன். நான் தானே பெரிய தியாகி...

## சொல் விளையாட்டு

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 10 வார்த்தைகளை கண்டுபிடியுங்கள்.

## விடுகதை விளையாட்டு

1. பொட்டுப்போல் இலை இருக்கும், பொரிபோல் பூப்பூக்கும், தின்னக்காய் காய்க்கும், தின்னாப் பழம் பழுக்கும் - அது என்ன?
2. என்னைப் பார்க்க முடியும், ஆனால் எனக்கு எடை கிடையாது. என்னை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டால் அதன் அளவை குறைத்திடுவேன். - நான் யார்?
3. தொட்டு விட்டால் மூடிக் கொள்ளும் பச்சை மாளிகை ஜன்னல்கள் - அது என்ன?
4. ஆகாயத்தில் பறக்கும். அக்கம் பக்கம் போகாது. - அது என்ன?
5. வெட்டிக்கொள்வான் ஆனாலும் கட்டிக்கொள்வான் - அது என்ன?

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டிற்கான

விடைகள்

1. முட்டை
2. பம்பரம்
3. முள்
4. பாம்பு
5. சூரியன்

## இணைச் சொற்களை கண்டுபிடியுங்கள்

## காவு

- |         |        |      |
|---------|--------|------|
| வஞ்சகம் | லஞ்சம் | களவு |
| கபடம்   | வரவு   | பணம் |

சென்ற வார சொல் விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. சத்தம்
2. நித்தம்
3. தச்சர்
4. நிச்சம்
5. தத்தம்
6. தாயம்
7. தாத்தா
8. தார்
9. சதம்
10. நிச்சயம்

## அறுசுவை சமையல்

## கைமா இட்லி

தேவையான பொருட்கள்:

- இட்லி - 5
- பெரிய வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
- பெரிய தக்காளி - 2 (பொடியாக நறுக்கியது)
- இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் - 1 டீஸ்பூன்
- பச்சை பட்டாணி - 1/4 கப் (வேக வைத்தது)
- குடைமிளகாய் - 1/2 (பொடியாக நறுக்கியது)
- காஷ்மீரி மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- மல்லித் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலா - 1/4 டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி - சிறிது
- தக்காளி சாஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- எலுமிச்சை சாறு - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - சுவைக்கேற்ப
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

- ❖ முதலில் இட்லியை துண்டுகளாக வெட்டி, எண்ணெயில் போட்டு, பொன்னிறமாக டோஸ்ட் செய்து தனியாக வைக்கவும்.
- ❖ பின் ஒரு வாணலில் எண்ணெய் ஊற்றி, சோம்பு சேர்த்து தாளித்து, கறிவேப்பிலை மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்க வேண்டும்.
- ❖ பிறகு அதில் இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட், வெங்காயம் சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பைத் தூவி நன்கு வதக்க வேண்டும்.
- ❖ பின்பு அதில் தக்காளியை சேர்த்து வதக்கவும். பின் அதில் குடைமிளகாய், காஷ்மீரி மிளகாய் தூள், மல்லித் தூள், கரம் மசாலா சேர்த்து 2 நிமிடம் நன்கு வதக்க வேண்டும்.
- ❖ அடுத்து அதில் வேக வைத்துள்ள பச்சை பட்டாணி சேர்த்து கிளறி, சிறிது நீரை ஊற்றி 2 நிமிடம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.
- ❖ பின் அதில் தக்காளி சாஸ் சேர்த்து கிளறி, இட்லித் துண்டுகளை சேர்த்து நன்கு கிளறி, மேலே கொத்தமல்லியைத் தூவி, எலுமிச்சை சாற்றினை ஊற்றி நன்கு கிளறி இறக்கினால், சுவையான கைமா இட்லி தயார்.

## அறிவியல் தகவல்

மின்கலன் மறுசுழற்சிக்கு புதிய ஊக்கம்!

மின்சார வாகனங்களை எல்லா நாட்டு அரசுகளும் ஊக்குவிக்கத் துவங்கிவிட்டன. இதனால் காற்று மாசு குறையும். ஆனால், சற்று கவனமாக இருக்காவிட்டால், குப்பை மேடுகளில் வேதியியல் மாசின் அளவு பன்மடங்காகிவிடும். காரணம், மின் வாகனங்களில் பயன்படும் லித்தியம் அயனி மின்கலன்கள் தான்.

அவை சில ஆண்டுகள் பயன்பாட்டுக்கு பின் குப்பையில் போடப்படுகின்றன. இந்த அவலத்தைத் தடுக்க, மின்கலன்களை மறுசுழற்சி செய்வது சிறந்தது. ஆனால், தற்போது வெறும் 5 சதவீத லித்தியம் அயனி மின்கலன்களே மறுசுழற்சி செய்யப்படுகின்றன.

இதற்கான தீர்வை இங்கிலாந்திலுள்ள "அசென்ட் எலிமென்ட் மற்றும் கூரா" ஆகிய இரு நிறுவனங்களும் கூட்டாக ஆராய்ச்சி செய்து கண்டறிந்துள்ளன. அந்த தீர்வின் படி, லித்தியம் அயனி மின்கலன்களில் உள்ள கிராபைட் மின் முனைகளை 99.9 சதவீதம் அளவுக்கு மீண்டும் மீட்டெடுக்க முடியும்.

லித்தியம் அயனி மின்கலன்களில் இன்னும் சில தாதுக்களை மீட்க முடியும் என்றாலும், கிராபைட்டை இவ்வளவு அதிக அளவில் திரும்பப்பெற முடிவது, பெரிய விஷயம். இது ஒன்றே கூட, லித்தியம் அயனி மின்கலன்களை மறுசுழற்சி செய்வதற்கு உதவும் என வல்லுனர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

அப்படி மறுசுழற்சி செய்யப்படும் கிராபைட்டை, எந்த பதப்படுத்தலும் இன்றி, நேரடியாக பேட்டரி தயாரிப்புக்கு பயன்படுத்த முடியும். எனவே இது, நிச்சயம் மறுசுழற்சியை நிச்சயம் ஊக்குவிக்கும்.



## SRKAY PHYSIOTHERAPY & Fitness Clinic

### Dr. S. Rajakamal

MPT., MIAP, PGDOSIM., MSc YTVHS.

srkayphysiotherapy

#### Specialized in treating

- Neck & Back pain
- Joint pains
- Disc problems
- Bio Mechanical posture correction
- Sports injury prevention & rehabilitation
- Fitness and fat loss program

#### Expertise in

- Manipulation & Mobilization
- Soft tissue release
- Trigger point release
- Electro therapy
- Deep heat therapy
- Medical Acupuncture
- Sports Taping
- Exercise therapy

📍 28, Balakrishna Road , Mylapore, Chennai - 600004  
📞 9791137744, 9176455536  
✉ Email . srkayphysiotherapy@gmail.com

Your event, Our passion



Digital Studio  
Photography & Gallery

ஏ.எம்.  
எண்ணியல்  
ஒளி பட நலையம்

B. Augustine

**A.M Digital Studio**

New No.18, Old No 87

Aziz Mulk 3rd Street

Thousand Lights,

Chennai - 600 006.

Mail id : amstills@gmail.com

Phone : 7418563341

Healthy Food Healthy Lifestyle



WEIGHT  
MANAGEMENT



KIDS WELLNESS

FAMILY  
WELLNESS PGM



Enjoy your Days In  
Healthy way

**DON'T MISS**



BE FIT STAY HEALTHY

UR FAVOURITE  
BUT U CAN MANAGE UR WEIGHT???

**Ping me**  
**9940065323**

**Dr. S. Radhika, BDS., MDS**

Dental Surgeon  
Regn. No. TNDC : 27325



## SR ESTHETIC DENTISTRY

28, Bala Krishna Road,  
Near Thiruvalluvar Silai Bus Stop and  
Mundagakanni Amman Kovil Railway Station  
Mylapore, Chennai - 600 004, INDIA.

📞 : 7305930111

**Butter Flies**  
Beauty Parlour &  
Beauty Training Institute  
(Recognised by Tamilnadu Government)  
Ladies & Kids Only  
NO:1, MGR NAGAR, ATHANUR - 603 202

**B. Bindu**  
Makeup Artist  
8124702731 / 8056087391

A Unit of **NFC** Group  
NIMS FOOD CO  
Email: consultantnfc@gmail.com

For Home Delivery  
Contact : 9047259981  
9884563622  
Minimum Order Rs.300/-

**SMK**  
SMART KITCHEN  
Multi Cuisine Restaurant  
HONOUR TO SERVE

Soup, Kebabs, Grilled, Jandoori, Chinese, Gravies, Biryani, Juice, Combo

We Under Take  
PARTY ORDERS  
CORPORATES  
COLLEGE EVENTS ETC...  
9047259981  
No:25, New Colony, Velachery,  
Chennai - 600042  
Near Tata Consultancy  
Restaurant E-Mail:smk2020r@gmail.com  
Office:plot No:4,kumaran nagar,  
keelkattalai, chennai-600117

நாவில் நடனமாடும் சுவைக்கு...



கங்கா ஸ்வீட்ஸ்  
**GANGA SWEETS**

**PURE GHEE SWEETS**

Mail us @ [gangasweets@gmail.com](mailto:gangasweets@gmail.com)

Visit us @ [www.gangasweets.com](http://www.gangasweets.com)

**HEAD OFFICE**

**Tel.: 4264 5911 / 2615 4635**

#### BRANCHES

Anna Nagar Blue Star  
4263 3086

Anna Nagar West Extn.  
4264 5917

Anna Nagar 1st Main Road  
4350 0998

Thiruvanniyur  
4230 0911

Velachery  
4232 5234

Pallavaram  
4207 3157

Kolathur 4286 6809/10